zen
centrum
amsterdam

zensor...

Zensor 51 winter 2010

medemens

losse
verkoop
3 euro





Redactioneel

Zen en de medemens luidt het ietwat plechtige thema van deze zensor, maar 'zen en vrijwilligerswerk' zou net zo goed op zijn plaats zijn geweest. Nogal wat sanghaleden zijn zeer actief op dit gebied.

Joost ten Brink ruilde een goede baan in de confectieindustrie in voor vrijwillige zorg in een hospice ('Fantastisch om te doen!'). Annemieke Deerenberg bezocht enkele jaren een oude dame die vorig jaar overleed. Terugkijkend vraagt ze zich af: 'Wie was wie tot hulp? Waren al mijn goede bedoelingen wel gewenst?' Ook twijfel bij Gita Sonnenberg die ooit enkele maanden in Afrika de handen uit de mouwen stak en afknapte op de superieure status die blanken daardoor verwerven.
Opvallend genoeg benadrukken de drie veteranen die in deze zensor aan het woord komen, dat de medemens die door ons zonodig een handje geholpen moet worden, in spiritueel opzicht niet bestaat. We zijn immers één – ook als het iemand betreft aan wie we een hekel hebben (Lida Kerssies). Henk van der Geest haalt een citaat uit Hsin-hsin-ming aan: *Vindt rust in de eenheid van het bestaan – En alle onderscheid verdwijnt als vanzelf.* Volgens Niko is de sangha in de eerste plaats een mystieke gemeenschap: 'Wij zijn één geest en daarin smelt de medemens.'

De redactie


De sangha: een mystieke gemeenschap

Met goede daden kom je er niet

Fantastisch als je geld doneert aan een goed doel, maar de sangha is in de eerste plaats een mystieke gemeenschap waar we 'eenheid' beoefenen, betoogt Niko. 'Wij zijn één geest. Dat inzicht is verlichting.'

Door **Jacqueline Oskamp**

In de sangha bekommeren mensen zich om elkaar, maar in hoeverre heeft dat met zen te maken? Mijn zwemclub functioneert net zo.

'Het is vanzelfsprekend dat we binnen de sangha aandacht hebben voor elkaar, maar vanuit de zenbeoefening ligt de klemtoon op: ik en de ander zijn één. Dat heeft verstrekkende consequenties. Het is nauwelijks te overzien hoe ver dat reikt. Er wordt niet bedoeld dat we gelijk zijn, maar dat we één zijn.'
'In de sangha beoefenen we de erkenning van die eenheid. Naar mijn gevoel is de grootste beoefening dat we over de ander noch het goede noch het kwade denken, noch het belangrijke noch het onbelangrijke, noch man noch vrouw, noch oud noch jong enzovoorts. We beoefenen dat de ander een boeddha is.

ik zie wel mijn eigen fouten, maar niet die van de ander
–uit de Platformsoetra van Huineng

Dat er niks tussen mij en de ander zit. Wat Dogen met het woordje intimiteit aanduidt: er is een intimiteit gaande die uitstijgt boven alle denkbeelden die we er over elkaar op nahouden. De sangha is dus een mystieke gemeenschap.'

Dat is dus iets fundamenteel anders dan de medemens helpen?

'Ja, dit is een inzicht of ervaring. De ander is méér dan mijn naaste. De ander is mij. Verlichting is dat inzicht en de beleving van die eenheid, van ongebrokenheid, van onafscheidelijkheid. Het gaat verder dan een verbintenis of verbondenheid, want dan zet je twee dingen naast elkaar. Wij zijn één geest en daarin smelt de medemens.'
'De Frans-Joodse filosoof Emmanuel Levinas wist er niet genoeg vanaf en was een beetje bang voor de mystiek. Hij zei: 'In de mystieke eenheid gaat de uniciteit van de ander op in mijn geest. Maar: 'Als je de ander tegenkomt en diegene wendt het gelaat naar je toe, dan wordt het mythische Ik uit zijn zetel gerukt. De ander breekt in.' Hij roept het gebod aan: doodt mij niet. Hij wil dat de ander buiten blijft. Levinas spreekt van een 'gelukzalige uitwendigheid'.'
'Levinas denkt aan een soort opslokken. Een ander reduceren tot 'mij'. Terwijl het in de zienswijze van zen in elkaar overvloeit: jij en ik worden één. Ik en mij verdwijnen in een eenheid, dus het 'ik' verdwijnt ook.' Lachend: 'Dus in zen verdwijnt de medemens. Vreselijke taal!'

Suggereert intimiteit niet eerder transparantie dan in een mist verdwijnen?

'Ja, we zijn daarmee transparant voor elkaar. Eigenlijk hebben we ook niets te verbergen voor elkaar, want de een is niet beter dan de ander.'

Je bedoelt op spiritueel niveau, want in het dagelijkse leven ga je op een andere manier met elkaar om. In de sangha zeggen we wel 'we zijn allemaal boeddha's', maar ondertussen!

'Het interessante is dat al die negatieve aspecten ook kunnen blijven bestaan en erkend en gewaardeerd mogen worden. Als je dit vanuit het gewone denken

iedereen heeft boeddhanatuur, behalve ik

–Tibetaans gezegde

benadert, zit er een onmogelijkheid in: hoe moeten we met elkaar communiceren? Vanuit het perspectief van de alledaagse scheiding en scheidslijn is dit een onmogelijkheid. Maar des te groter de uitdaging om het geen-onderscheid-maken toch te beoefenen. Dat is de spirituele betekenis van de sangha. We zijn geen gemeenschap die allemaal spirituele dingetjes zit te doen, maar een gemeenschap van eenheid. Geen verschil maken.'

Dat kun je oefenen?

'Een interessante oefening komt uit de Platformsoetra van Huineng: ik zie wel mijn eigen fouten, maar niet die van de ander. En een Tibetaans gezegde luidt: iedereen heeft boeddhanatuur, behalve ik. Dat soort zinnetjes willen iets doen. Het gaat er niet om of het waar is of niet, het is een koan. Het werpt een heel andere blik op je omgeving.'

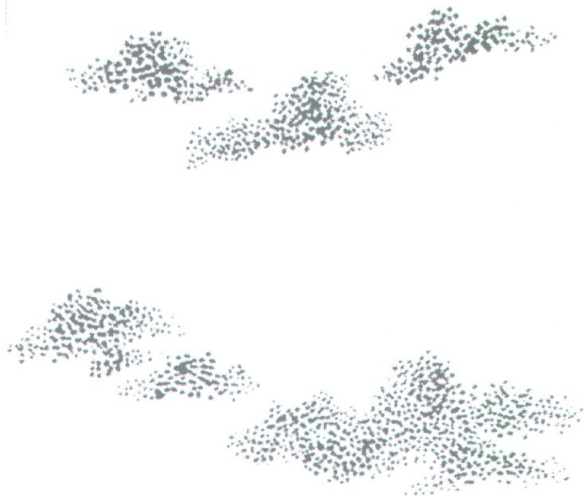
En hoe kijk jij aan tegen mensen die goede daden verrichten?

'Voel je vrij! Als je iets wilt geven aan een goed doel, ga je gang. Geef in overvloed.

Maar zoals Bodhidharma aan keizer Wu uitlegde: met goede daden kom je er niet. Het is geen weg naar verlichting. De keizer had bibliotheken, vertalingen, monniken en nonnen gesponsord – fantastisch. Alleen heeft het geen verdienste in spiritueel opzicht.

Wel kun je beoefenen om te geven zonder zelfgenoegzaamheid. Om dat stiekeme gevoel van 'dit is toch wel goed' door te prikken. Er is een koan over compassie, die zegt: het is als iemand die in zijn slaap naar zijn kussen grijpt. Doen wat je hand te doen vindt. Zo natuurlijk.'

'Maar dat neemt niet weg dat wij in de eerste plaats een geestesgemeenschap vormen. We beoefenen iets dat niet zo makkelijk is om te zien. Iets dat boven alle kaders uitgaat. En omdat het boven alle kaders uitgaat, kunnen we ons leven binnen de kaders rustig zijn gang laten gaan. Dus gaan we naar een zieke of doneren we geld.'

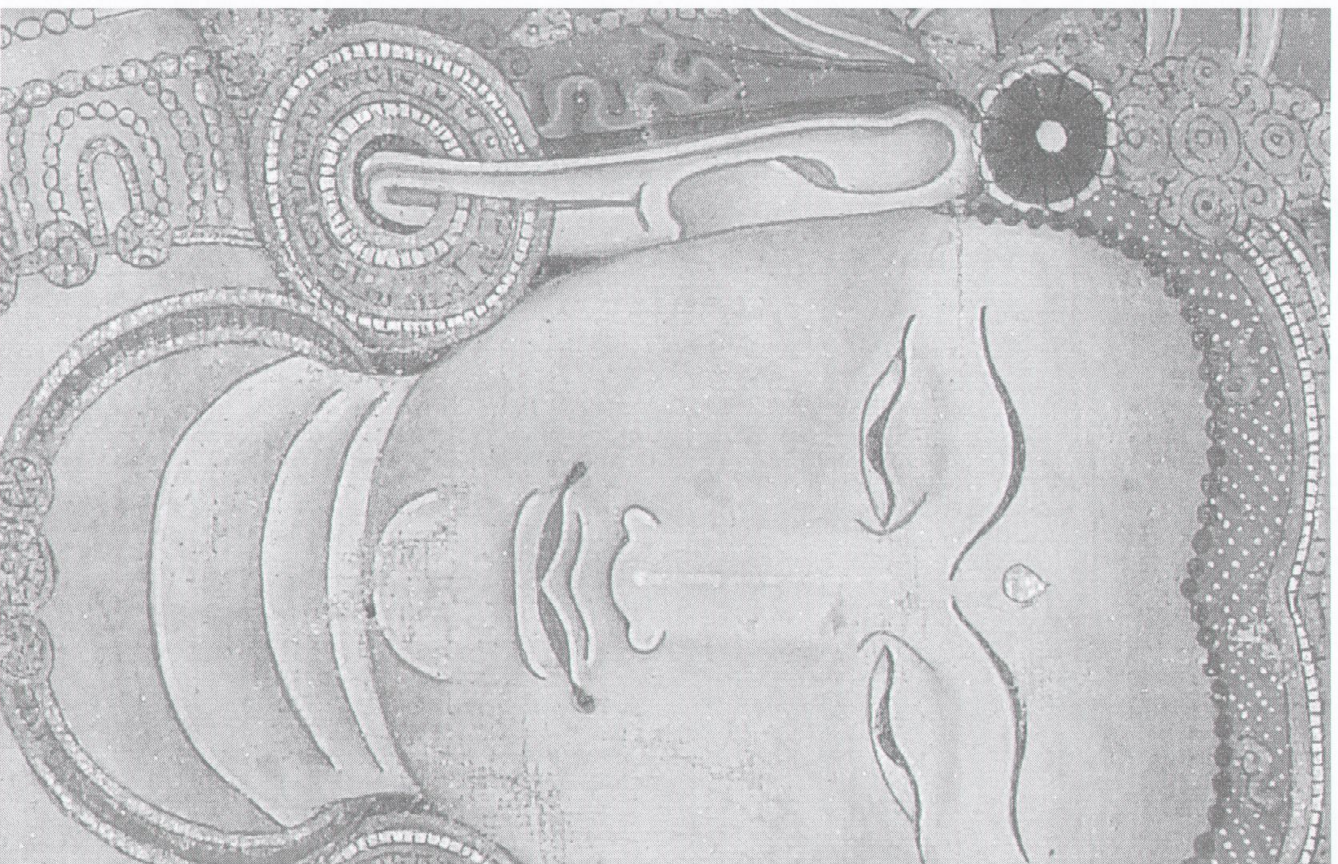


In zicht

Door **Annemiek Deerenberg**

Zolang ik verlang in zicht te zijn
zal inzicht mij ontwijken
Zodra ik inzicht ben
verlang ik niet langer

Soms is het zolang
Soms is het zodra
De leegte van verlangen
Het verlangen naar de leegte



Wie is mijn medemens?

Jarenlang voelde oud-CPN'er Lida Kerssies zich verbonden met mensen die onderdrukt worden. Maar roept het boeddhisme niet op tot compassie met iedereen? Zelfs met de vijand?

Door **Lida Kerssies**

Een oude Marokkaanse man staat bij de kassa van AH te stuntelen met het betalen van zijn boodschappen. Hij snapt niet wat de cassière zegt.
En groepje hangjongeren op een plein spreken mij aan, maken een geintje.
Het zijn mensen die je tegenkomt en met wie je je verbonden voelt.
Een gevoel van solidariteit met mensen die over het algemeen met de nek worden aangekeken.

Solidariteit met verliezers ('de verworpenen der aarde') werd bij mij wakker gemaakt toen ik in de jaren zeventig lid werd van de communistische partij.
We voerden actie voor de arbeiders van de NDSM die met ontslag werden bedreigd, voor buitenlandse vrouwen die moeilijk aan een baan kwamen. Sommigen van ons (sommigen, want dit kon niet volgens de partijlijn) sloten zich aan bij de kraakbeweging. En internationaal voerden we actie via protestdemonstraties voor bevrijdingsbewegingen in Afrika, Vietnam, Palestina.
Wij hier, in een veilig land, zetten ons in voor de bevrijding van mensen die te lijden hadden van uitbuiting, racisme, vrouwenonderdrukking en andere vormen van ongelijke rechten. Medemensen waren toen vooral de medeactivisten en de mensen voor wie we in beweging kwamen.

Intussen is de wereld veranderd. Het protest wordt nu digitaal georganiseerd door organisaties als Avaaz. Ik kan nu mijn solidariteit uiten door per computer mijn naam te zetten onder een oproep van Avaaz Community die aktie voert tegen maatregelen die, waar ook ter wereld, mens en dier bedreigen.
En natuurlijk is er Facebook. Ik lees in de krant dat Facebook in Amerika volstroomt met steunbetuigingen aan de tv-satiricus Jon Stewart, die de protestmars 'Herstel van het gezond verstand' organiseert tegen de extreemrechtse, anti-Obamabeweging Tea Party.

Er is een andere, boeddhistische manier om het begrip 'medemens' te benaderen, namelijk dat iedereen mijn medemens is. We zijn verbonden met alles wat er is, we maken deel uit van dezelfde energie, hebben in aanleg dezelfde eigenschappen, variërend door genen, conditionering, en door omstandigheden van het moment.
Ik zit hier achter mijn computer, iemand anders is op ditzelfde moment bezig in een oorlogssituatie iemand dood te schieten. We handelen beiden reagerend op wat dit moment van ons vraagt. We zijn elkaars medemens.

Het woord medemens plakken we niet zo gemakkelijk op iemand wiens gedrag we afkeuren of niet goedkeuren. We kennen allemaal onze neiging tot oordelen en veroordelen. Ik heb bijvoorbeeld een probleem met mensen die onverdraagzaam zijn, die discrimineren en/of onderdrukken.

Hier dringt het begrip compassie zich op. Zijn medemensen de mensen van wie ik houd, met wie ik me verbonden voel, mensen in mijn directe omgeving, ook als ik ze soms niet kan uitstaan en liever bij ze uit de buurt blijf? En daarnaast, mensen, níet in mijn directe omgeving, op wie ik mijn eigen ongemak en weerstanden tegen de omstandigheden projecteer? Kan ik voor ieder van hen begrip opbrengen?

Er is een meditatie 'Vier gebaren' van Longchenpa, de auteur van Het Juwelenschip. Een deel daarvan gaat over compassie:

Dan stel je je voor dat het licht jouw hart raakt, zacht laat worden en doet opengaan.
Daarin is een alom gevoeligheid aanwezig die de wereld omvat.
Laat de hele wereld aanwezig zijn in jouw hart, sluit niets buiten.
Erken dat de wereld altijd al plaatsvond in jouw bodhicitta, het ontwaakte hart.
En geef jouw onbegrensde compassie aan alle mensen.
Je kunt de compassie ook specifiek richten op je naasten, je vrienden,
Maar ook op vreemden en tenslotte ook op vijanden.
Daarbij kun je de mantra van compassie 'ohm mani padme hung' zingen of reciteren.
(uit: Hans Knibbe, *De volmaakte staat*)



Dinsdagavond

door **Connie Franssen**

Dinsdagavond. Naar de zendo dus. Ik ben van streek. Tranen. Voel me beroerd. De niet aflatende hooikoorts verstopt mijn hoofd. In mijn borst huist een gloeiende bal verdriet die ook al niet wijken wil en voelt alsof het gaat stollen tot een nooit meer wijkend stuk steen.

Ik kruip in een hoekje van de zendo, schud mijn kussentje op, ga zitten en leun tegen de eeuwenoude, inmiddels zo vertrouwde zentraditie. Rechtop, zacht gestrekte rug, voorkant zacht, handen vormen een ovaal in mijn schoot.

De gong klinkt. De gloeiende bal smelt. Ik voel mijn hart weer, zacht kloppend. Een klein stroompje sijpelt, murmelt, vloeit naar iets dat groter is dan ikzelf en wordt daar opgenomen. Bestendigheid. Later op de avond luisteren we naar een rake dharmatalk van Niko, iemand houdt me zomaar even vast. De sfeer is breekbaar en intiem. Het is fijn in de zendo.



Vrijwilligerswerk... waarheen gaat de weg?

De weg naar de hel is geplaveid met goeie bedoelingen. Geldt dat ook voor mijn eigen vrijwilligerswerk met oudere mensen? Vrijwilligerswerk als een vorm van beoefening...

Door **Annemiek Deerenberg**

Het staat me scherp voor de geest hoe Niko tijdens de jukaiceremonie zei hoe graag wij goede mensen willen zijn. Ik herken dat maar al te zeer. Het is een diep verlangen, wellicht genetisch bepaald, met de opvoeding meegegeven, of een uitdrukking van onze boeddhanatuur. Die innerlijke drang om 'goed' te zijn.
Maar ja, de praktijk pakt nogal eens anders uit. Dan is de vraag welke weg ik aan het bewandelen ben.

Ruim twee jaar heb ik wekelijks een vrouw in een verzorgingshuis bezocht. Bijna een jaar geleden is ze op 94-jarige leeftijd gestorven. Was de weg die ik met haar doorliep geplaveid met goeie bedoelingen? Wel zeker! Vaak heb ik me afgevraagd wie van ons tweeën nu het meest 'geholpen' werd en of mijn 'hulp' eigenlijk wel zo gewenst was als ik meende?
Deze vragen wil ik nog eens doornemen aan de hand van de voornemens die ik maakte tijdens mijn jukaiceremonie.

1. **Niet doden**.

Het lijkt zo eenvoudig...
Mevrouw is in die jaren dat ik bij haar kwam behoorlijk ziek geworden. Ze kon dan ook erg somber worden en ze raakte – mede door de medicatie – behoorlijk in de war. Er was geen familie aanwezig. Eigenlijk was ik de enige vertrouwenspersoon en ik vroeg me in die rol af of het 'goed' was om mevrouw duidelijk te maken dat ze dodelijke kanker had, of het 'goed' was om met haar te bespreken of ze (nog?) behandelingen wilde en zelfs of het 'goed' was om haar te vragen of ze euthanasie al eens met iemand had besproken?

2. **Niet denken aan mijn eigen belang** en zeker niet ten koste van een ander. Nou, dit voornemen is zeker in verwarring opgegaan. Ik weet wel heel zeker dat mijn eigen belang een grote rol speelde in mijn contacten met deze mevrouw, die me erg dierbaar werd. Ook gaf het mij natuurlijk een goed gevoel om te merken dat zij het zo fijn vond om mij te zien. Ik vroeg me geregeld af of dat niet eigenlijk de reden was van mijn bezoekjes aan haar.

3. **Geen gehechtheid** aan mensen, als ik die lijk te gebruiken voor mijn eigen doeleinden.
Ik raakte zeker gehecht aan deze bijzondere en humoristische vrouw. Ík was degene die graag 'goed wilde doen' en mijn 'hulp' bood ik nogal eens ongevraagd aan. Ja, altijd vanuit goeie bedoelingen!?

4. **Niet liegen of prediken.**
Nou liegen.. dat heb ik niet gedaan, maar als ik koos voor 'de waarheid' wilde dat nog wel eens ontaarden in een vorm van prediken. Zeker wanneer ze liet blijken geen hoge pet op te hebben van het 'zwarte' personeel. Waar het haar zoon betrof heb ik mijn mening vaak juist niet gegeven, en haar maar laten geloven dat hij echt wel aandacht voor haar had. Om haar bestwil natuurlijk, dat wel...

5. **Geen illusies.**
In hoeverre was mijn relatie met haar een illusie? Twee jaar innig contact tijdens een voor haar naderend einde – wat betekende dat eigenlijk voor haar en voor mij? Uiteindelijk is ze (gelukkig) in aanwezigheid van haar zoon gestorven, maar vervolgens regelde hij dat er niemand bij haar begrafenis aanwezig mocht zijn. Dat stelt mijn tijd met haar en mijn daarmee verbonden emoties in een wonderlijk daglicht, die een goed zicht op wat werkelijk was, moeilijk maakt.

6. **Niet spreken over fouten van anderen.**
Ik heb niet eens geprobeerd me aan dit voornemen te houden, want een deel van ons plezier bestond erin om medebewoners van het huis fantasievol te bespreken, en daarbij kwam zeker niet iedereen positief uit de verf. Het voelde niet verkeerd, maar was het 'goed'?

7. **Mezelf niet verheffen.**
Natuurlijk was ik mezelf aan het verheffen: 'kijk mij eens goed doen'. Zelfverheffing zat ook al in mijn keuze om aan één persoon alle aandacht te geven, in tegenstelling tot de georganiseerde zorg, waarin de zorgverleners van de een naar de ander hollen. En hoe vaak heb ik me niet – in stilte – vergeleken met haar zoon, die op geen enkele manier begaan leek met zijn moeder. Ja, kijk mij het eens beter doen.

8. **Niet gierig zijn** (zeker niet met de dharma).
Ik ben, dat durf ik wel te zeggen, gelukkig niet zo gierig, hoewel meer geven altijd mogelijk is. Geven kon ik in mijn relatie met deze mevrouw ruimschoots. Of ik met de dharma ook zo scheutig ben geweest, is wellicht uit dit stukje af te leiden.

9. **Niet manipuleren van de werkelijkheid** (in de ogen van mezelf) en me niet laten gaan in woede.
Ik ben vaak woedend geweest. Woedend op het verzorgingshuis en degenen die het beleid hadden uitgedacht. Woedend op mensen die de 'zorg' verstrekten en die daarin vaak helemaal leken te vergeten voor wie ze dat deden. Woedend op de zoon van 'mijn oude mevrouw' die voor geen rede vatbaar leek. Woedend op mevrouw zelf als ze zich als een struisvogel gedroeg. En vooral ook woedend op mezelf omdat ik de 'zoheid' van mensen en zaken niet kon accepteren. Allemaal werkelijkheid en tegelijkertijd ook allemaal ideeën over die werkelijkheid. Hoe houd je ze uit elkaar?

10. **Geen onderscheid tussen mensen** en wijzen / Boeddha, dharma en sangha niet te schande maken.
Dit was wellicht nog wel de gemakkelijkste, hoewel ik natuurlijk aan een stuk door onderscheid heb gemaakt...

Zo liep mijn met goede voornemens geplaveide pad in het vrijwilligerswerk. Was het goed om dit pad te gaan? Ja, zeg ik voluit. Alleen al omdat die ander hoe dan ook blij was dat ik daar was. En ik? Ik was op het ene niveau blij en op het andere niveau in verwarring en soms boos of verdrietig. Dat noemen we toch 'beoefening'?









Een bijzondere ontmoeting

Door **Ellen Neve**

Een oproep om een stukje te schrijven over 'Zen en de medemens' in ons clubblad maakt dat ik daar al een tijdje over aan het nadenken ben. Wonderlijk hoe eigenlijk zo'n proces gaat. Als eerste vond ik het een nogal saai thema. Als je echt niets anders meer weet, dan doe je dit. Maar goed, commentaar leveren is makkelijk. Dus daar stapte ik over heen en begon toch te mijmeren over 'de medemens', de zen heb ik weggelaten daar valt niets zinnigs over te zeggen. Zo gaandeweg ging dit thema een beetje rondzingen in me. Dat vind ik dan wel weer een leuk proces. Want hoe ontmoet ik (zen) nu eigenlijk die medemens?

Ik kom de medemens natuurlijk in mijn gezin tegen. En dan ervaar ik allerlei emoties, gevoelens en gedachten, en vlak ook de fysieke ontmoeting niet uit. Ook buiten mijn gezin ontmoet ik medemensen. Buren, vrienden, kennissen en vreemden. En een ieder in zijn of haar verschijning doet mij wat. De een wat meer dan de ander. Kon ik daar nu eigenlijk een leuk stukje over schrijven? Een bijzondere ontmoeting misschien? Het oordeel ging erover heen. Saai! Al duizenden keren gedaan. Het mijmeren ging door. Geen verslag over een bijzondere ontmoeting dus.

Toen realiseerde ik me dat ik mijn medemensen ook ontmoet zonder ze te ontmoeten, althans de fysieke verschijning. Waar ik ook ben, ze zijn altijd aanwezig. Als ik de krant lees en ik het stukje zo leuk vind dat ik in lachen uitbarst. Als ik in het park loop en me erger aan de rotzooi die ze op de meest vreemde plekken achterlaten. Moeilijk hoor, denk ik dan, zo'n lege chipszak in de prullenbak gooien. Als ik in een museum loop en wel het werk zie van Berend Strik maar niet de man zelf die het heeft gemaakt, en toch is hij zo overweldigend aanwezig omdat het werk van hem me zo ontroert en raakt. Als ik dat boek lees van die schrijver die allang overleden is en ik moet huilen omdat ik me zo herken in het beschrevene en denk: 'Wat knap dat je het zo in deze woorden en beelden kan omzetten (en ik niet)'.

En terwijl ik dit schrijf realiseer ik me dat er medemensen zijn die dit gaan lezen, maar ook een medemens die er voor zorgt dat dit in de Zensor verschijnt. Ik drink mijn thee en denk aan de medemens die de blaadjes heeft geplukt, heeft ingepakt, heeft verscheept, in

de winkel heeft gezet, bij de kassa langs een 'piepje' heeft gehaald, zodat het uiteindelijk in mijn boodschappentas terecht komt. En die tas is natuurlijk ook...

En zo realiseerde ik me dat alles met alles verbonden is, medemens met medemens, en dat dit alles niet mogelijk was zonder de grote schenkende moeder aarde, en dat ook de maan, de zon en de sterren....

Ik viel stil.

En toen gebeurde het: tijdens het schrijven van dit stukje voelde ik een diepe diepe dankbaarheid omhoog komen. Het begon onder in mijn buik en vulde langzaam mijn lichaam met een verkwikkende warmte en ik wilde het wel uit schreeuwen. Maar tegen wie? Tegen wat? En dus bleef ik stil, want dat was het enige wat paste. Ik kan alleen maar zeggen: bedankt medemens voor je bestaan en alles...

Wat een prachtig thema voor zo'n clubblaadje en helemaal niet saai.



HAIKU-HOEK

Door **Henk van der Geest**



zen ís de medemens

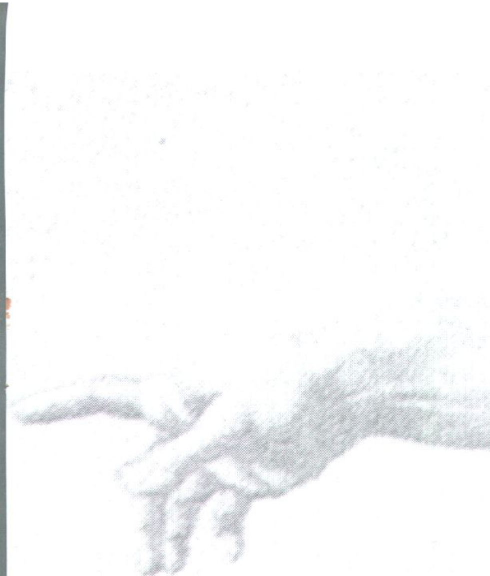
Zen en de medemens is het thema van de zensor deze keer. De eerste gedachte die bij me opkwam bij deze woorden was: zen ís de medemens. Het is toch één van de hoofd-gedachten van de zenleer dat er geen afgescheidenheid is op welke manier dan ook.
Het is het niet of onvoldoende zien van de eenheid, de diepe verbondenheid van alle Leven, wat vaak ten grondslag ligt aan ideeën van afgescheidenheid. Wat weer de oorzaak is van veel lijden.
Het wordt zo mooi gezegd in die prachtige oude zentekst de Hsin-hsin-ming:

Vindt rust in de eenheid van het bestaan
En alle onderscheid verdwijnt als vanzelf.

Haiku-teksten gaan niet zo vaak over mensen. De Japanse haiku-dichter geeft in zijn gedichten hoofdzakelijk uitdrukking aan zijn gevoel van verbondenheid, van eenheid met elementen uit de natuur.
De dichter Issa verwoordt zijn ontroering, zijn gevoel van verbondenheid zo prachtig bij het zien van al die mensen die massaal het feest van de bloeiende kersenbomen vieren. Het is één van de grootste nationale feestdagen van Japan,waarbij de mensen in groten getale naar de parken trekken om te genieten van de kersenbloesem (zie de prachtige film 'Cherry Blossom'). Hij zegt het aldus:

We zijn maar mensen
rondwriemelend temidden
de kersenbloesems
Issa

Zoals gezegd spelen mensen over het algemeen niet zo vaak een rol in de haikuteksten.
Na enig zoeken heb ik toch een kleine selectie kunnen maken van haiku's waarin sprake is van gevoelens van verbondenheid, van mededogen met de medemens:



Het was vroeger in Japan de gewoonte dat een dienstbode na een jaar wisselde van betrekking,wat wellicht niet altijd even gemakkelijk was voor de betrokkene:

Dienstbodewisseling:
in de hand haar regenscherm,
kijkt ze in de avond
Kyoroku

Die arme zwerver!
hemel en aarde draagt hij
als zomerkleren
Kikaku

Diep in de herfst is 't
wat zou nu mijn buurman doen,
hoe zou die leven
Basho

De blinde mensen
vegen weg in het geheim
elkanders tranen
Koko

Vrouwengevangenis;
zij schreiden; schreiend preekte ik,
die koude herfstdag
Kubutsu

Voor alle mensen
sta ik hier in de regen,
biddend tot Boeddha
Issa

Ik wou dat ze lachten
om dat wonderlijke
feit, dat ze leven
Ichiro

Als laatste nog een mooi beeld van Issa, waaraan je de gedachte zou kunnen verbinden dat het leven zelf de Weg wijst:

De Wortelrooier!
met een wortel heeft hij mij
de Weg gewezen
Issa



Goede dingen doen

Een paar jaar geleden was ik in Afrika. Zo noemde ik dat vroeger. Alsof het niet nodig was om onderscheid te maken tussen oost en west, Frans of Engels, nat of droog. Arm of iets minder arm. Ik ging dus naar Afrika – en kwam terecht in Zimbabwe.

Door **Gita Sonnenberg**

Ik ging naar Afrika voor het avontuur, maar ook om goed te doen. Dat ontkende ik glashard, maar mijn moeder, uit een oud katholiek geslacht, zag overduidelijk hoe de missiezuster in mij zich manifesteerde. Nee mam, diende ik haar van repliek, ik help de mensen zichzelf te helpen. Zo gaat dat tegenwoordig.

Ik werd allerhartelijkst ontvangen met meerstemmig gezang. Ik kwam terecht in een zee van hartelijkheid, vriendelijkheid, vrolijkheid. Ik was de held, ik was de goedheid in eigen persoon. Ik werd omhelsd en toegejuicht en alles wat ik aan presentjes had meegenomen – een pak speculaas, een pond drop en een pakket vaatdoeken met tulpen – werd ontvangen als ware het goud, mirre en wierook. Ik overdrijf dit niet. De chief van het dorp, een man die nog met Mugabe had gevochten, pakte nederig mijn handen en was zo blij, zo blij om mij te zien! Hij zakte door zijn knieën, keek in aanbidding naar me op en schudde mijn handen in opperste dankbaarheid.
Hoe goed kun je zijn?

En dus was ik goed. Ik was de vriendelijke, kalme goedheid zelve. Ik geloofde in de kracht van deze mensen, ik geloofde dat ze er zelf weer bovenop konden komen, en ook geloofde ik dat ik hen daarbij kon helpen. Want dat geloofden zij namelijk ook. Zij: de vrouwen uit het dorp in de heuvels, die ook nog met Mugabe gevochten hadden, die alle klappen van het leven hadden overleefd met een brede grijns, een liefde voor God, en een repertoire aan juichend mooie liederen – zij dachten dus dat ik beter was. Omdat ik wit was en geld had.
En dus was ik ook gul. Avond aan avond stond ik te koken voor jan en alleman, en had daarbij ook nog het lef om uit te weiden over het belang van verse groenten en fruit.

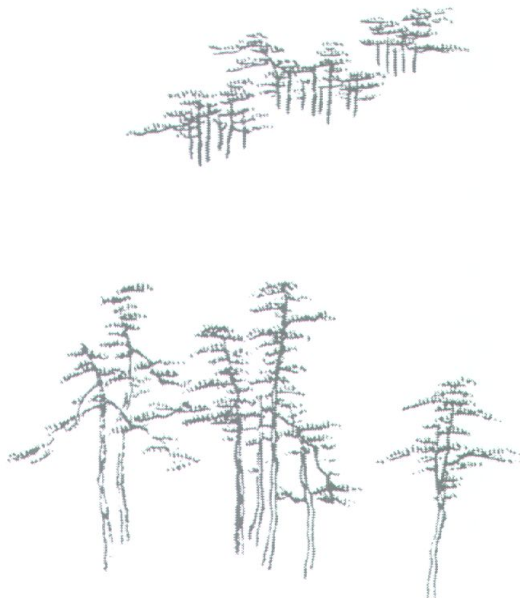
Na een paar maanden begon ik me te ergeren. Er ging verdorie nooit iets vanzelf. Dat gelanterfanter van die mensen de hele dag. Maar daar ben jij toch voor, Gita, zei een van mijn collega's. Jij bent er toch voor om te organiseren? Om te zeggen wat ze moeten doen? Vroeger waren er meer witte mensen die zeiden wat we moesten doen. Dat had zijn nadelen, zeker, maar ook zijn voordelen. Er werden wegen gebouwd, en scholen en ziekenhuizen. Alle kindjes een mooi pakje aan en hup, naar school. Iedereen zijn natje en zijn droogje. Zo zie je maar wat witte mensen kunnen. Als jij er niet bent, wat dan?

Ja, wat dan. Dan – niets, misschien. Honger, armoede, instorting, nog meer honger. Een onverdraaglijke gedachte. Niet alleen voor mij, maar voor heel veel mensen, getuige de initiatieven, plannen, projecten, van de Wereldbank tot de lokale sportvereniging, van Bono tot de managers van de ING die samen een schooltje gaan bouwen, of een weeshuis, of die met een koe een gezin redden. Niets doen is onverdraaglijk.

De medemens in Afrika is dus niet goed zoals hij is. Ik heb mijn medemens daar niet in zijn en haar waarde gelaten. Een paar jaar geleden ging het daarover, tijdens een sesshin in Vught met Niko. Niko besprak Levinas, een filosoof die het over de medemens heeft, de Ander. Er is, zegt Levinas, geen begrip in de westerse traditie voor de ander, we willen haar tot iets beheersbaars maken. Ook daar, tijdens die dharmales, ging het over Afrika. En over schooltjes bouwen. En fel als ik was geworden op schooltjes bouwen, weeshuizen onderhouden en de schijnheiligheid die daar sindsdien voor mij omheen hangt, botste ik met iemand die zei: 'Gelukkig dat tenminste iemand dat doet'.

Sindsdien weet ik het niet meer. Ik ben gestopt met het sturen van geld aan Anna, die met plakband en touw drie weeshuisjes runt. Ik vind dat alle witte mensen Afrika uit moeten, liever vandaag dan morgen, want we hebben niets dan slechts gebracht en er veel meer aan verdiend dan Afrika zelf, en dit gaat onverminderd door.

Maar door in Afrika te zijn ben ik ook getuige geweest. Ik weet hoe Anna leeft en wat ze van de dingen vindt. Ze heeft me alle liedjes geleerd en ik zou ze nog steeds mee kunnen zingen. Ik ben vanuit Harare naar het oosten gereisd per bus, totdat ik zeker wist, ik ben de enige witte in de verre, verre omtrek. Er is geen bescherming meer. Geen bescherming meer tegen armoede, beroving, ziekte, onrechtvaardigheid. Het kan mij allemaal gebeuren, net als hen. Wie denk ik wel niet dat ik ben?
Laat staan goed.



Transmissie mysterie

Door **Annemiek Deerenberg**

Hij bespreekt het absolute en het relatieve
En zij heeft juist gehuild en geeft

een pijnlijk einde aan het lijden:
'Volledige overgave aan vorm'

De dharma klinkt mij in de oren
als het geluid van één hand



'Jíj zult daar maar liggen!'

Sinds 2005 is Joost ten Brink als vrijwilliger verbonden aan hospice Het Veerhuis in Amsterdam Oud-Zuid. Het contact met de bewoners is intensief en intiem. 'Je geeft, je ontvangt – het is allemaal één.'

Door Jacqueline Oskamp

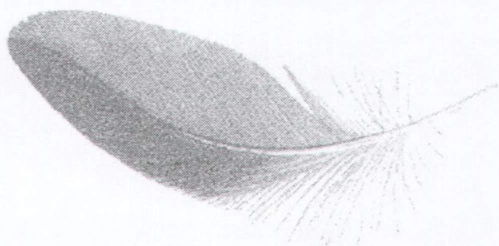
Ruim dertig jaar werkte Joost ten Brink in de confectie toen hij besloot dat het tijd was voor iets anders. Een bezoekje aan de bank leerde hem dat hij het, mits met een sobere levensstijl, zonder inkomen wel zou redden. Joost: 'Het was een bewuste keuze om iets voor de samenleving te willen doen. In de kledingbusiness draaide het weliswaar om de mens achter de klant, maar ik betrapte mezelf er toch op dat als een klant minder bestelde, ik hem meteen minder aardig vond. De kassa speelde blijkbaar een grote rol!'
Via via raakte Joost in allerlei vrijwiligerswerk verzeild. Kleren inzamelen voor projecten in Oekraïne, donaties verzamelen voor een Tibetaanse arts die een kruidentuin wilde aanleggen, fondsen werven voor een straatmeisjestehuis in Haïti – steeds zette hij zijn netwerk in om ideëie initiatieven te ondersteunen.

Samen met Hans Linders ging hij af en toe naar een retraite in de Abdij Maria Toevlucht in Zundert, waar ook zenmeditatie werd gegeven. Ze besloten op zoek te gaan naar een zencentrum in Amsterdam en kwamen bij Nico Tydeman terecht. Joost: 'In de Zensor las ik een stukje van Paul Dalebout waarin hij schreef over zijn werk in de stervensbegeleiding. Paul was pas 29 jaar, maar zijn verhaal raakte me enorm. Ik heb hem gebeld en met enthousiasme vertelde hij over zijn ervaringen. 'Je moet wel tegen poep en pies kunnen', zei hij. Ik had geen idee of ik dat kon, maar de coördinatrice van het Veerhuis in Amsterdam stelde voor dat ik twee dagen zou meelopen. Toen was ik over de streep getrokken.'
Joost voelde zich meteen thuis: 'De organisatie, de coördinatoren, de wijkverplegingen, de vrijwilligers – er hangt een heel goede sfeer. Iedereen is met het hart aanwezig. Eigenlijk is het een en al zenbeoefening. Het contact met de bewoners is intensief en intiem. Je geeft, je ontvangt – het is allemaal één. Er is een doenerige kant aan het werk: ontbijt klaarmaken, iemand op de postoel zetten, boodschappen doen, strijken, schoonmaken enzovoorts. Maar minstens even belangrijk is de aandacht die je geeft. Waar heeft iemand echt behoefte aan? Je probeert goed waar te nemen.'
'Waarnemen zonder een oordeel te vellen. In de schriftelijke en mondelinge overdracht proberen we zo neutraal mogelijk over de bewoners te communiceren. Dus niet van 'mevrouw was lastig vanavond.' Misschien kom ik binnen en is ze heel vrolijk. Met iedereen heb je een andere chemie. En mensen die terminaal zijn, kunnen in korte tijd van humeur wisselen.'

Joost krijgt met mensen uit alle sociale lagen en van alle nationaliteiten te maken. Van een keurige, Somalische intellectueel tot een Egyptische vrouw die alleen door vrouwen geholpen wilde worden ('ik heb een grote handdoek om mijn middel geknoopt en toen moest ze vreselijk lachen'). Maar ook op buitengewone verzoeken wordt niet moralistisch gereageerd in het Veerhuis. Een alcoholist kan rustig om half elf 's ochtends om een glas witte wijn vragen en Joost is zelfs wel eens de Ruysdaelkade opgestuurd om wat wit poeder te scoren. Tenslotte probeer je het de bewoners in hun laatste dagen zoveel mogelijk naar de zin te maken.

Op de vraag of dit werk zijn idee over de dood heeft veranderd, zegt hij: 'Ik ben niet bang voor de dood zelf, maar wel voor het proces dat eraan vooraf gaat. Dat kan heel akelig zijn. De afgelopen jaren heb ik zeven goede vrienden verloren en dat blijft ook elke keer weer moeilijk. Dat went niet. Het is anders wanneer een van de bewoners sterft. We laten de kamer uit respect twee dagen intact, soms ga je naar de begrafenis, maar dan wacht er weer een nieuwe bewoner die zorg nodig heeft. Zo gaat het.'

Het ergste wat iemand tegen Joost kan zeggen is dat hij zulk goed werk doet. 'Dan gaan mijn haren recht overeind. Het is fantastisch om te doen. Het is de mooiste baan die ik ooit heb gehad. We lachen veel en de mensen leven op door de aandacht die ze krijgen. Als ik in het Veerhuis ben voel ik een grenzeloze tolerantie. En hoe chagrijnig je soms ook wordt behandeld, ik denk altijd bij mezelf: 'Jij zult daar maar liggen. Waarschijnlijk zou ik ook zo moeilijk zijn.' Alsof mijn ego wegvalt. Helaas duurt dat zolang ik daar aanwezig ben. Zodra ik weer buiten ben en op de fiets gesneden wordt, is dat gevoel weg.'





Geen ont-snappen aan

Als zijn zus hem niet streng had toegesproken, was de zenstudent nooit in groepstherapie gegaan. De zucht naar wodka, die hij over had gehouden aan zijn korte maar heftige verblijf in Vladiwostok (men had hem toegeklonken toen hij kwam, en ook weer toen hij ging, en ook in de tussentijd was er altijd wel wat te klinken geweest, in goede tijden, èn in slechte) liep tegenwoordig volledig uit de klauwen. Toen zijn kleine nichtje een beetje water uit zijn waterfles bij haar limonade deed en kort daarop lallend begon rond te tollen en vervolgens de boel onderkotste, was voor zijn zus de maat vol geweest. Therapie of excommunicatie. Hij eruit of de wodka.

door **Gita Sonnenberg**

En zo kwam het dat onze zenstudent op een zonnige namiddag tegenover een therapeut zat. Hij was een beetje op zijn hoede. Al 5 dagen, 3 uur en 21 minuten had hij niet gedronken en hij voelde zich onzeker. De therapeut keek hem aan. De zenstudent keek terug. 'Wil je thee?' vroeg ze. De zenstudent voelde zich ontspannen. Een gewone vraag, waar hij ook gewoon het antwoord op wist. 'Ja graag', antwoordde hij, 'zonder suiker graag. Alstublieft.'
'Nou, volgens mij is het wel duidelijk. Groepstherapie lijkt me wel wat voor jou. Een keer per week een avond.' 'Jawel mevrouw', zei de zenstudent, terwijl hij in gedachten de route naar de dichtstbijzijnde Gall & Gall uitstippelde. 'Tot dinsdag', zei de therapeut en stak haar hand uit. De zenstudent gaf haar een zweterige hand en schoot de trappen af, de straat op. Diep ademhalend fietste hij naar huis. Hij was er nog licht vanaf gekomen.

De kring was precies rond, de afstand tussen de acht stoelen gelijk, de stoelen allemaal bezet. De stilte was oorverdovend. Niemand van de anderen zei iets. Ze keken naar de grond, of naar het plafond, of naar hun handen of hun theekopje. De zenstudent wist zich geen raad. Moest hij iets doen? Wat was hier de bedoeling van? 'Eh, moet ik iets doen?', fluisterde hij tegen een van de therapeuten, die naast hem zat. 'Ik weet het niet, wil je iets doen? Deel het met de groep!' antwoordde zij op normale toon en maakte een uitnodigend gebaar. De zenstudent begon te blozen. 'Eh, hallo allemaal. Ik ben nieuw hier.'
De eerste paar keren dat de zenstudent ook maar iets zei (al was het maar ja of nee) kreeg hij standaard een boei. Hij had nooit gemerkt dat hij het moeilijk vond om in gezelschap iets te zeggen (misschien omdat hij meestal aangenaam beneveld was), maar binnen de cirkel van deze acht personen schaamde hij zich voor iedere uiting van zichzelf, hoopte hij dat hij kon wegzinken in de grond (of opstijgen naar de hemel). Desondanks ploeterde hij



One hundred days of
buddhist spiritual teaching

voort, tot hij op een avond besloot het in de groep te gooien. 'Ik schaam me', zei hij, en werd zoals gebruikelijk vuurrood. 'Ik schaam me te pletter. Ik denk dat jullie van alles van mij denken en dat dat niet fraai is.'

De groep leek te smelten, de mensen te ontspannen. Ze keken hem aan met een blik van herkenning, en zeiden dat ook. Ze vroegen waar hij zich voor schaamde. Ze vertelden hem wat ze van hem vonden, en deden dat eerlijk. Vol mededogen, zou de zenstudent later zeggen. Ze zeiden dat ze het moeilijk vonden dat hij zo stil was, omdat ze niet wisten wat hij dacht en voelde, en hij daardoor niet helemaal bij de groep hoorde. Ze zeiden dat ze het rot voor hem vonden dat hij zo aan de alcohol was geraakt in Vladiwostok, en eentje ergerde zich eraan dat hij daar grappig over zat te doen, zo leuk was het allemaal niet. Maar het belangrijkste wat ze zeiden, was dat ze zich allemaal wel eens schaamden. Want hier, binnen de cirkel, zag iedereen alles van elkaar. Er was geen ontsnappen aan. En als anderen kijken, dan moet je zelf ook kijken, zei een meisje.

Later die avond vertelde de zenstudent het hele verhaal van Vladiwostok, ervoor, en erna. Een jaar lang ging hij een keer in de week naar de groep. Hij kreeg ruzie, hij botste en beschuldigde en ergerde zich aan de anderen, en dat liet hij merken ook. Hij luisterde, hij huilde, hij lachte. Hij schaamde zich en hij bloosde en werd minder bang voor mensen. En in een sentimentele bui dacht hij, met een maltbiertje in de hand: De anderen, dat is de hel – maar ook de hemel.

De Sangha

Naam: **Mark Schalken**
Zenpraktijk **sinds 1994 of 2002**

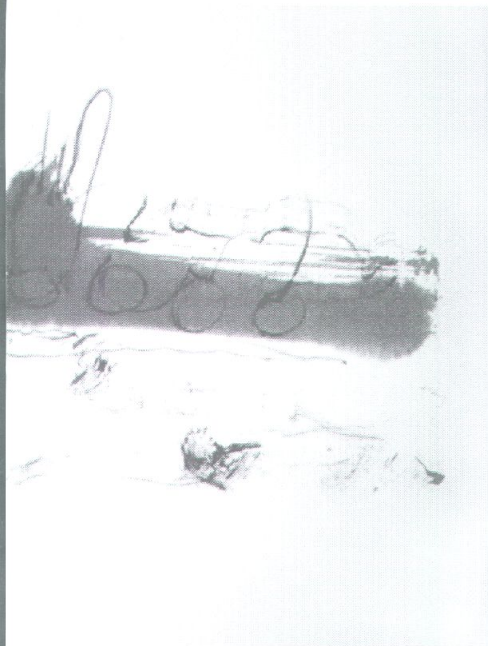
Vogelenzang
In de jaren negentig verhuis ik naar Amsterdam. Enkele jaren bezoek ik het zencentrum, totdat stilzitten me zo zwaar valt dat zelfs de dharmales het niet meer compenseert. 'Dan stop je toch', zegt Niko, en dat doe ik. Vijf jaar later, in 2002, schrijf ik me om een of andere reden in voor een stiltesesshin op De Tiltenberg. De tweede dag is erg, de derde dag verschrikkelijk. Wat haat ik al die zen-positivo's met hun montere grijns en hun treuzelende tred (jaja, allemaal eigen projectie, dat weet ik best – *fuck you!*) Onwetend van mijn zieleroerselen vertelt Niko iedere dag met veel plezier een eeuwenoud Indiaas verhaal over een jongeman die met zijn levensvraag langs 32 mensen reist, telkens tevergeefs.

Er was eens een prins die de wereld in trok, op zoek naar iemand die hem zou leren hoe je een verlicht leven kon leiden. Hij bezocht een beroemde geleerde. 'Tja', zei deze, 'ik bestudeer vele oude boeken en doceer daarover, maar hoe je een verlicht leven kunt leiden, dat kan ik je niet vertellen. Maar ken je de vermaarde kok in de hoofdstad?' En de jongeman trok verder. 'Nee', zei de kok, 'Ik kijk slechts in mijn moestuin wat rijp is, in de keuken wat goed combineert, en dien alles gaar en heet op – maar een verlicht leven, daar weet ik niks van. Wel heb ik gehoord van een courtisane waartoe bijna alle mannen zich wenden...'. 'Ach jongen', zei de courtisane nadat ze haar dagelijkse werkzaamheden had beschreven, 'Een verlicht leven: ik zou het echt niet weten. Je moet verderop zijn, bij een wijze oude vrouw die...'



Op de laatste ochtend valt er een kwartje, vlak voor het daisan-gesprek.
'Niko', zeg ik, tranen wegslikkend, 'Jij kunt het mij niet leren, toch?' Niko knikt beamend.
'Wil je dan mijn leraar worden?'
We eindigen met een kleine ceremonie.
'Maar ik hou niet van zitten', voeg ik voor de zekerheid toe. 'Ik ook niet', zegt Niko.

Ameland
Sindsdien kom ik trouw op de dinsdagavond naar de zendo. Alleen het thuis-



zitten lukt mij niet, hoe vaak ik het ook probeer, en Niko beaamt steevast dat het lastig is met een druk werkleven. Maar de sesshins raken mij telkens opnieuw. Nadat ik in 2007 jukai ontvang, ga ik naar Ameland, naar Genpo Roshi, de Amerikaanse zenpatser met zijn doodenge sessies over Big Mind (heb ik die wel?). Op Ameland blijkt mijn beoefening niet 'zitten' maar 'praten' te zijn. Een openbaring. In januari 2010 praat ik tijdens een Big Mind-sessie met Genpo Roshi. 'Why don't you come to Salt Lake City?', vraagt hij. Ik weet het antwoord: waarom helemaal naar Amerika gaan als mijn zitpraktijk thuis niet op orde is? En wat blijkt: sindsdien maak ik dagelijks zonder noemenswaardige problemen tijd vrij om te zitten. Met dank aan mijn leraren.

Vught

Afgelopen mei in het Zin-klooster verloopt de tweede sesshindag zonder gebruikelijke crisis. Ook in de ochtend van de derde dag lukt het me niet om met afstand en afkeer mijn medezitters en mezelf te aanschouwen. Bij het ontbijt schuift Meindert verlaat aan en onbedacht geef ik hem een schouderklopje. Ik schrik er zelf van en ineens is daar het besef: ik hoor erbij. De zin scheurt een lichaam vol oude angst en frustratie open. Ja, zo is het. Mijn leven van nodeloze gekwetsheden en verspilde energie. Het was er en het is er. Een helder weten vermengt zich met een diep verdriet. Maar hoe heb ik ooit gemeend er niet bij te horen?

Wat doe je als je erbij hoort? – een mooie koan die zichzelf lijkt op te lossen. In de zomer wordt me gevraagd om bestuurslid te worden. En wannneer tijdens de najaarssesshin Francisca ziek is, vraagt Niko me om *jisha* te zijn, zijn slaafje zoals Marloes het noemt. Rustig zitten is er nauwelijks bij en ik ben aanwezig bij alle groepsdaisans. Maar na drie keer wordt dat me te veel. Liever wil ik zitten! In de zendo mijmer ik over mijn vader. Waarom heb ik ooit van hem verlangd dat hij me zou leren hoe te leven?
's Avonds wandel ik achter de begraafplaats het donkere bos in. Er loopt een sloot, ik stop bij het bruggetje. Paarden gaan er over, maar ezels springen erin. Ik trek mijn kleren uit en spring. Even zie ik vanuit het modderwater de volle maan boven het kloostergebouw. Dan trek ik mezelf aan rottende waterplanten omhoog uit de blubber. Boeddhanatuur stinkt!

Mededelingen



Studieklas

door Nico Tydeman:
Het evangelie van Thomas en andere gnostische teksten
3 februari t/m 31 maart
Do. 10.00 – 12.30 uur

Zenweekend

elk laatste weekend van de maand.
Za 15.00 tot 21.00 uur
Zo 10.00 tot 17.00 uur
€45 per dag, €80 voor heel weekend.
Opgave bij secretariaat.

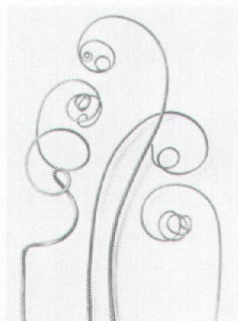
Big Mind Big Heart Workshop

o.l.v. Gretha Aerts
Za 9 april, 10.30 tot 16.30 uur
Info gretha.aerts@planet.nl

Sesshin in Vught

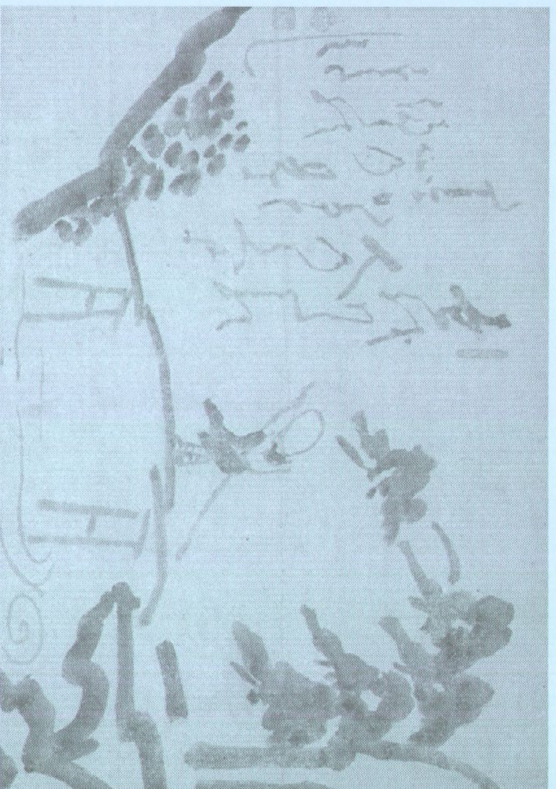
o.l.v. Nico Tydeman
4 t/m 8 mei.
Opgave bij Zin (073-658 8000)

De jaarlijkse Maha Sangha Gathering – Big Mind met Genpo Merzel Roshi op Ameland vindt plaats van woensdag 19 januari tot donderdag 27 januari 2011. Omdat er een limiet wordt gesteld aan het aantal deelnemers, is het raadzaam je snel aan te melden.
Info en opgave: www.bigmind.org.



Zensor 52

Het thema van de volgende zensor is:
zen en de natuur.
Bijdragen zijn van harte welkom. Graag even overleg vooraf met Gita Sonnenberg: gita.sonnenberg@chello.nl



Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
André van der Braak
Jacqueline Oskamp
Gita Sonnenberg
Beeldredaktie & opmaak
Marjan Gerritse
Medewerkers
Henk van der Geest
Rita Hofland

Redaktieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020–6712 415

Omslag: Huineng, de zesde patriarch, muurschildering uit de Song-dynastie, China

Zensor... 4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

Zensor maakt deel uit van het groot- en klein abonnement

De Zensor komt in de zendo te liggen en alle abonnementhouders kunnen een exemplaar meenemen.

De Zensor zal ook nog steeds los te koop zijn voor € 3 per nummer.